



el Popular

Viernes 11 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.869

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

TRANSPORTISTAS MARCHARON EN LIMA EXIGIENDO AL GOBIERNO ACABE DE UNA VEZ CON LA DELINCUENCIA

PÁGINA 4

GRECIA INFANTE

- Más de 24 mil unidades no salieron a trabajar y población tuvo serios problemas para movilizarse.
- Choferes llegaron hasta el Congreso. Otro grupo amenaza con paro nacional si no hay medidas efectivas.



PARO TOTAL CONTRA DINA Y LA INSEGURIDAD

LO DEJAN GRAVE

- Conductor fue acribillado por sicario cuando paró su combi para subir pasajeros. PÁG. 2

- Alianza perdía de visita 2-0 con Sao Paulo y en gran reacción empató 2-2. PÁG. 10

PUNTO DE ORO





Nuevo coleccionable:
Coquito, mis primeras lecciones
Más de 100 actividades para que tus hijos aprendan a leer y escribir en casa como jugando.

Incluye pósters todas las semanas



TUS HIJOS MERECEN UN LIBRO ORIGINAL
NO A LA PIRATERÍA

Ediciones Coquito
www.coquito.pe

Colecciona tus láminas todos los días
el Popular

CHOFER DE COMBI FUE BALEADO EN EL CALLAO HORAS ANTES DEL PARO

¡PAREN ESTO!

EL ATENTADO CONTRA LA VIDA DEL CONDUCTOR DE COMBI HABRÍA SIDO PERPETRADO POR SICARIOS DE LA BANDA PERU UNIDOS.

- Conductor recibió cuatro impactos de bala y su estado de salud es grave.
- Ataque fue delante de pasajeros y sería por cobro de cupos.

Valeria Tosso

Horas antes de que se dé inicio al paro de transportistas, otro conductor de transporte público fue cobardemente atacado en el Callao.

Ocurrió a las 9:00 p.m. del miércoles, cuando el chofer de combi de la ruta Colonial, fue atacado a balazos en la intersección de la av. Pérez Salmón y Santa Rosa, por un sujeto que le disparó cuatro veces.

El hecho ocurrió cuando la combi aparentemente se detuvo para recibir o bajar un pasajero.



INVESTIGAN EL CASO QUE UNA VEZ MÁS DENUNCIA TOTAL INSEGURIDAD EN LIMA.

La víctima fue trasladada de inmediato en la misma unidad al hospital Daniel Alcides Carrión.

Su estado de salud es delicado, indicaron los médicos, ya que los proyectiles comprometieron órganos importantes.

COBRO DE CUPOS

Los delincuentes responsables, según el Portal Callao, pertenecerían a la banda criminal Perú Unidos, dedicada a la extorsión y vinculada con ataques a transportistas en el Callao, incluso en su haber tendría varios crímenes.

Las hipótesis apuntan a un posible caso de extorsión. El conductor se habría negado a pagar un cupo para poder trabajar.

Este es un caso entre tantos en el primer puerto, que tiene un alto índice de casos de extorsión.

Según medios locales, el padre del conductor, también transportista, se enteró del ataque mientras realizaba su recorrido por la misma ruta. Al recibir la noticia, pidió a sus pasajeros que tomaran otro vehículo y se dirigió al centro de salud para obtener información sobre el estado de salud de su hijo.

Este hecho sucedió un día después de un ataque a una combi en la av. Venezuela, que dejó al chofer muerto y al cobrador herido.

Ya son 15 los choferes que perdieron la vida a manos de la delincuencia en la capital en los últimos meses.

ROBABA AUTOMÓVILES DE ALTA GAMA

Desarticulan banda



GAVILLA ERA LIDERADA POR INTERNO DE PENAL DE CHALLAPALCA.

Agentes de la Policía Nacional desarticularon una organización criminal dedicada al hurto de vehículos de alta gama, en un megaoperativo que implicó la intervención de 13 inmuebles, informó el coronel PNP Eric Ángeles, jefe de la División de Alta Complejidad (Diviac).

El jefe policial en declaraciones a RPP refirió que la banda criminal estaba liderada por el interno Fritz Moreno Cosío, que cumple condena en el penal de alta seguridad de Challapalca en Tacna, y que es el líder de dicha organización criminal.

Según las investigaciones, dicho interno mantenía contacto y desarrollaba coordinaciones con los integrantes de su organización criminal. En la intervención se detuvo a seis personas.

POR ASESINATO DE CANTANTE PAUL FLORES

Capturan a "Narizón"



ES EL SEXTO IMPLICADO EN CRIMEN DE CANTANTE DE ARMONÍA 10.

El general de la Policía Nacional, Óscar Arriola, informó la captura del sexto integrante que participó en el ataque al bus de Armonía 10, que causó la muerte del cantante Paul Flores. El capturado, que formaría parte de la organización criminal Los Injertos del Cono Norte, es alias "Narizón", intervenido la noche del miércoles en El Agustino. Durante la intervención, los efectivos incautaron armas de fuego, municiones y prendas que el detenido habría utilizado durante los ataques.

el Popular
Viernes 11 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.869
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.
Todos los derechos reservados. Hecho el depósito legal Nº 15101 195-1415 en la Biblioteca Nacional del Perú.

VÍCTIMA RECIBIÓ SEIS IMPACTOS DE BALA EN EL CALLAO

Acribillan a madre de familia cuando se dirigía al mercado

✚ Sospechan que una ex pareja habría ordenado crimen de mujer de 28 años.

Luis Aguilar

En pleno estado de emergencia, una madre de familia fue asesinada ayer por la mañana en la calle Los Nogales, sector 1, en Bocanegra-Callao, cuando se dirigía al mercado.

La víctima fue identificada como Greice Dayanna Zegarra Melgar, de 28 años.

Según testigos, sicarios a bordo de una camioneta dispararon seis veces contra la mujer.

El crimen dejó a dos pequeños huérfanos y generó una ola de indignación entre los vecinos de la zona, que presenciaron el ataque.

Según las primeras investigaciones policiales, el hecho sería feminicidio.



ASESINATO DE MADRE DE FAMILIA DEJÓ A DOS NIÑOS HUÉRFANOS.



Preocupación

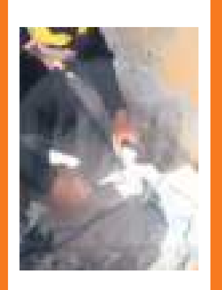
El asesinato de esta madre de familia resalta la creciente preocupación por la seguridad en el Callao, donde los actos de violencia aumentaron en los últimos meses.

PIDEN JUSTICIA

En declaraciones a Latina, la madre de la víctima exigió que el crimen no quede impune. "Justicia, pido justicia para que se aclare este crimen que ha pasado con mi hija. Era una muchacha buena, no tenía problema con nadie. Les suplico encarecidamente, ¿hasta cuándo pondrán mano dura con la delincuencia? Ya tiene que parar todo esto, no es justo que niños inocentes y yo nos quedemos sin mi hija", dijo ahogada por el llanto.

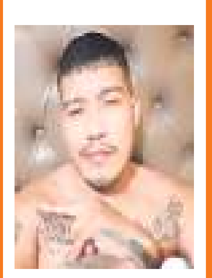
"Hasta hace un rato ella estaba viva y unos malditos le quitan la vida sin tener ningún problema con nadie", manifestó la progenitora, quien pidió a los testigos cooperar declarando sobre lo sucedido en Bocanegra.

EN CORTO



REOS DE PENAL CHALLAPALCA TENÍAN INTERNET

TACNA. En un sorpresivo operativo en el penal de máxima seguridad de Challapalca en Tacna, agentes de la Policía Nacional y del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), descubrieron que los internos del pabellón 2 tenían acceso ilegal a internet satelital. Según la PNP, este sistema habría sido utilizado por los internos para comunicarse con sus cómplices en las calles.



CRIMINAL "EL MONSTRUO" FUGÓ DEL PAÍS

El premier Gustavo Adrianzén refirió ayer que el criminal Erick Luis Moreno Hernández, "El Monstruo", fugó del país. "El Monstruo no se encuentra en el país, pero hay un trabajo articulado entre las policías regionales que permite estar ahora suministrándonos recíprocamente información. Caerá pronto con un trabajo articulado con otra policía", declaró a RPP.



COMERCIANTE VIENE SIENDO AMEDRENTADA.

DEBIDO A AMENAZAS CERRARÁ SU NEGOCIO

Emprendedora remata productos por extorsión

Una emprendedora en Comas se vio obligada a rematar sus productos de ropa en línea para pagar cupo a extorsionadores.

La comerciante de Comas y fundadora de RubyLiz' Boutique reveló en TikTok que tomó esta drástica decisión para proteger a su familia de las constantes amenazas de extorsión que viene recibiendo.



DIEZ AÑOS DE TRABAJO AL AGUA.

"Estimada clientela de RubyLiz' Boutique. Me comunico con ustedes mediante esta plataforma para comunicarles que voy a hacer una transmisión de remate. Necesito conseguir un dinero muy fuerte para el día de mañana. Es de vida o muerte", comentó.

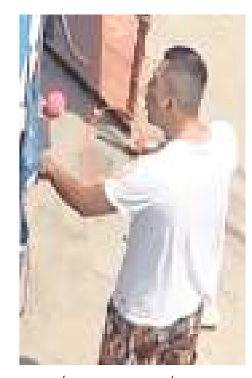
La emprendedora comunicó que, tras más de 10 años de dedicación y trabajo en su negocio, y ante la falta de respuestas eficaces de las autoridades, RubyLiz' Boutique dejará de funcionar. (Isabel Nomberto)

AMENAZABA CON CUCHILLO A MOTOTAXISTA

Captan a extorsionador

Una cámara de seguridad en San Martín de Porres captó a un extorsionador amenazando con cuchillo en mano a un mototaxista.

Según las imágenes que fueron difundidas por Latina, se ve a un sujeto armado con un cuchillo, amenazando a un mototaxista para exigirle el pago de un cupo de 10 soles a cambio de permitirle seguir trabajando sin que le pase nada malo.



OCURRIÓ CERCA DE COMISARÍA.

Cerca del lugar donde ocurrió el incidente, se encuentran una sede del Poder Judicial y la comisaría de Barboncito. Además, los vecinos de la zona reportaron constantes robos y asaltos. (Diego Cabanillas)

SU HERMANO LO IDENTIFICÓ.

EN EL RÍO MANTARO TRAS ESTAR DESAPARECIDO

Hallan sin vida a músico

HUANCAYO. Los restos de Héctor Castro Bonilla, músico de la agrupación Los Fundadores, fueron hallados el miércoles en el río Mantaro, tres días después de que se reportara su desaparición.

Según la PNP, el cadáver fue hallado en el río Mantaro, a la altura del distrito de San Jerónimo de Tunán, y mencionaron que "el cuerpo no presenta señales de violencia, al menos ninguna que haya determinado el médico legista durante el levantamiento". Su hermano Gilmer fue quien lo identificó y confirmó su identidad.

El músico fue visto por última vez el domingo en Huancayo. Como no regresaba a casa, su esposa Ruth Ortega Castro, reportó entonces su desaparición a las autoridades.

24 MIL UNIDADES NO SALIERON A TRABAJAR EXIGIENDO AL GOBIERNO MEDIDAS CONTRA DELINCUENCIA

“¡Fuera, Dina!”, gritaron los choferes en paro en la capital

Un sector de transportistas discrepó de sus colegas que llegaron al Congreso y amenazó con paro nacional.

Carlos Lara Porras

El paro de transportistas se hizo sentir con fuerza ayer en Lima y Callao, donde más de 24 mil unidades de transporte público paralizaron sus labores como medida de protesta ante los constantes ataques y extorsiones que costaron la vida a más de 15 conductores.

Desde tempranas horas, en las principales arterias de la capital se notó la ausencia de unidades de transporte, lo que generó que el público usuario se aglomere en los paraderos.

En las principales vías de la ciudad como la Panamericana Norte y Sur, la vía de Evitamiento, la carretera Central y la av. Túpac Amaru en Comas se hizo sentir la falta de unidades del transporte público, generando que algunas combis y cústeres informales aprovechen la situación con precios elevados.

En el Callao y Puente Piedra la paralización fue más fuerte y los transportistas obligaron a los pasajeros a descender de las combis y cústeres que operaban y exhortaron a los choferes a plegarse al paro.

GRECIA INFANTE



TRANSPORTISTAS LLEGARON HASTA EL CONGRESO RECLAMANDO MEDIDAS EFECTIVAS PARA ACABAR CON INSEGURIDAD.

GRECIA INFANTE



POBLACIÓN TUVO PROBLEMAS PARA TRASLADARSE A SU CENTRO DE LABORES.

“¡FUERA, DINA!”

Vociferando frases como “¡Nos quieren matar!”, “¡Basta ya de tantos asesinatos!”, “¡Fuera, Dina!”, unos 5.000 transportistas marcharon desde el cono norte por la Panamericana Norte rumbo al Congreso de la República para entrevistarse con los parlamentarios y exigir medidas.

En la marcha se plegaron mototaxistas, comerciantes, barberos y bodegueros, que también son víctimas de extorsiones.

INDEMNIZARÁN A DEUDOS

Al mediodía, una comitiva de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra) sostuvo una extensa reunión de casi cuatro horas con los congresistas.

Al final del encuentro, Martín Valeriano, presidente de Anitra, salió satisfecho de la reunión. “Fue una reunión satisfactoria que esperemos se haga realidad. Nos dijeron que el lunes se va aperturar una mesa de diálogo con la participación del Poder Ejecutivo, Legislativo y Judicial, el INPE y los transportistas para tomar medidas”, refirió.

PARO NACIONAL

En tanto, otro grupo de transportistas se mostró en desacuerdo con la reunión en el Congreso. Julio Campos, de la Alianza Nacional de Transportistas, desautorizó a la Anitra, y advirtió que la paralización de actividades podría ser solo el inicio de medidas más drásticas si no se atienden sus demandas.

“Si no hay solución, como se dice, y nos siguen matando a pesar del paro de hoy (ayer), vamos a reunirnos todos los dirigentes nacionales de las diferentes modalidades: carga pesada, interprovincial, mototaxistas, taxistas, colectiveros y todos los que hacemos transporte, y nos vamos a un paro nacional. Y si tiene que ser indefinido, nos vamos”, expresó a Panamericana Televisión.

Dice ya hay resultados

El premier Gustavo Adrianzén dijo que considera que sí existen resultados frente a la ola delincuencial en el territorio nacional. Igualmente, admitió que las amenazas contra los transportistas se agravaron a raíz de las muertes de los trabajadores.

DIFUSIÓN



PEDIDO DE PARLAMENTARIO GENERÓ POLÉMICA.

CONGRESISTA EDWIN MARTÍNEZ AFIRMA

“Asesinos deben matar a los extorsionadores”

En una intervención que desató polémica en el pleno del Congreso, el legislador no agrupado Edwin Martínez Talavera lanzó una incendiaria declaración al pedir abiertamente que “nuestros asesinos asesinen” a los sicarios y extorsionadores que mantienen en zozobra al país.

Dicho comentario por parte del legislador ocurrió en medio del debate en el Parlamento sobre proyectos de ley relacionados con la seguridad ciudadana.

“Nos matan o los matamos, ya no hay que ser tibios. Ojalá que nuestros asesinos los asesinen a esos malditos y no los dejen seguir asesinando al pueblo”, expresó Martínez indignado. (O.L.)

DINA BOLUARTE

Promete más penales

DIFUSIÓN



DICE QUE HAMPONES DEBEN SEGUIR HACINADOS Y NO SALGAN A LAS CALLES A ROBAR Y MATAR.

La presidenta de la República, Dina Boluarte, se pronunció sobre el paro de transportistas debido a la inseguridad que atraviesa el país. Ante esta situación, la mandataria anunció la construcción de penales y mayores operativos por parte de la Policía, para capturar a los delincuentes que causan terror en todas partes.

“Vamos a construir más penales, mientras tanto los delincuentes están hacinados en los penales porque es mejor que estén ahí en vez de andar sueltos asesinando. Estamos esperando que el Congreso promulgue la ley de terrorismo urbano. Hemos pedido mayor rigurosidad a la Policía en los operativos que realicen. Algunos quieren usar la inseguridad con fines políticos”, aseguró la mandataria Dina Boluarte. (O.L.)

PACIENTES FUERON AFECTADOS POR PARO DE TRANSPORTISTAS

Citas que no se cumplieron en EsSalud serán reprogramadas

✚ Cada hospital debe entregar nuevas fechas a enfermos, dice institución.



SE BUSCA GARANTIZAR QUE LOS PACIENTES RECIBAN UNA ATENCIÓN ADECUADA.

El Seguro Social de Salud (EsSalud) anunció que reprogramará las citas médicas de los pacientes que no puedan asistir a sus consultas debido al paro de transporte en Lima y Callao.

Esta medida se toma debido a las dificultades de movilidad causadas por la protesta de transportistas que exigen acción contra las extorsiones de organizaciones criminales.

EsSalud informó que las citas serán reprogramadas según la disponibilidad de cada hospital y ofreció una línea telefónica para resolver dudas y coordinar nuevas fechas de atención.

Muchos pacientes en los hospitales y postas de EsSalud no pudieron llegar a sus citas programadas con anterioridad por el paro, que tuvo lugar ayer en nuestra capital, liderado por gremios de transportistas que exigen medidas contra la creciente ola de extorsiones y crímenes contra ellos.



Por una mayor atención

La iniciativa busca facilitar el acceso a la atención médica para los asegurados durante el paro de transporte, verificando que no se vean perjudicados en su bienestar.

EN CORTO

AEROPUERTO SIN VUELOS POR SEMANA SANTA

JUNÍN. El aeropuerto Francisco Carlé de Jauja no tendrá vuelos comerciales durante Semana Santa, debido a la emergencia declarada por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC). La pista de aterrizaje está en mal estado, con fisuras y hundimientos, y no se puede operar de manera segura. Las aerolíneas Sky y Latam suspendieron sus vuelos indefinidamente debido a estas condiciones, obligando al MTC a tomar el control de las obras de rehabilitación.

OCHO PAÍSES PRESENTAN PROPUESTAS

Tren Lima-Ica a velocidad de 200 kilómetros por hora



PROYECTO BENEFICIARÁ A MÁS DE 13 MILLONES DE PERSONAS.

Ocho países presentaron propuestas para el proyecto del Ferrocarril Lima-Ica, que busca mejorar la conectividad y el crecimiento económico en el sur del Perú. El proyecto beneficiará a más de 13 millones de personas y facilitará el transporte de carga y pasajeros a velocidades de hasta 200 km/h, reduciendo costos logísticos. Las propuestas de Alemania, España, entre otros países, están siendo evaluadas por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, que seleccionará en mayo las propuestas técnico-económicas finales. El proyecto incluirá infraestructura avanzada, como un sistema de tracción eléctrica, puentes y túneles.

MIDAGRI EXPORTARÍA A TRAVÉS DE CHANCAY

Papa peruana en Brasil

MEDIDA EVITARÁ LA CAÍDA DE PRECIOS.

El ministro de Desarrollo Agrario y Riego de Perú, Ángel Manero, firmó un acuerdo con autoridades brasileñas para permitir la exportación de papa fresca a Brasil, que tiene un mercado con más de 200 millones de consumidores.

Se espera que en 30 días se publiquen los requisitos fitosanitarios para este acceso. Mediante este acuerdo se abre una oportunidad para que cientos de excedentes de papa peruana sean dirigidos a nuevos mercados, evitando la caída de precios para los agricultores.

Además, Manero destacó el potencial del puerto de Chancay como punto de salida de productos brasileños hacia Asia e invitó al ministro brasileño a visitar las instalaciones portuarias.



EN RESPUESTA POR AUMENTO DE ARANCELES DE GOBIERNO DE TRUMP

China reducirá el número de películas de EE.UU. en su país

✚ Medida causaría gran impacto en Hollywood, que busca minimizar impacto.

PEKÍN. China anunció que reducirá la cantidad de películas estadounidenses que se exhiben en su país, como respuesta a los altos aranceles del 125% impuestos por Donald Trump a productos chinos. La medida fue comunicada por la Administración de Cine de China, que aseguró que respetará las preferencias del público.

Las autoridades chinas señalaron que los aranceles excesivos de EE.UU. podrían afectar la imagen de Hollywood en el país, aunque afirmaron que seguirán promoviendo películas extranjeras para atender la demanda del mercado. Actualmente, China limita el ingreso de cintas foráneas a unas 35 producciones al año. La medida afecta a Hollywood y agrava la tensión comercial entre ambos países, aunque el gigante asiático dice estar listo para responder.


TENSIÓN COMERCIAL ENTRE AMBOS PAÍSES ESCALÓ RÁPIDAMENTE.

EN CORTO

PAPA FRANCISCO VISITA BASÍLICA DE SAN PEDRO

VATICANO. El papa Francisco, en proceso de recuperación tras una hospitalización por neumonía, hizo una visita sorpresa a la Basílica de San Pedro el jueves, mostrando señales de mejoría. Durante la visita, observó los trabajos de restauración y saludó a los trabajadores, estrechando la mano de una restauradora pese al frío. Además, se reunió el miércoles con el rey Carlos III y la reina Camila en una audiencia privada, luego de que inicialmente se cancelara por su salud.

TRAGEDIA OCURRIÓ EN CONOCIDA DISCOTECA

Sube a 200 número de víctimas por derrumbe


GOBIERNO TOMARÁ MEDIDAS PARA HALLAR A LOS CULPABLES Y DAR RESPUESTA A LOS FAMILIARES.

SANTO DOMINGO. República Dominicana comenzó a enterrar a los más de 200 muertos que dejó el derrumbe de una discoteca en Santo Domingo, y rindió ayer un homenaje al popular cantante Rubby Pérez, que también falleció bajo los escombros. El techo del club Jet Set colapsó el martes de madrugada en plena presentación de Pérez, una de las voces más emblemáticas del merengue. Desde el aire puede apreciarse la estructura con el enorme agujero que dejó el techo al derrumbarse, en la que se considera la mayor tragedia de los últimos años en ese país caribeño. “Desafortunadamente, un saldo de 221 personas tenemos hasta este momento”, dijo el director del centro de Emergencia, Juan Manuel Méndez.

Encuentra los mejores productos para tu hogar en tu kiosco favorito

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES
OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 18/04/2025 O HASTA AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.

Set Ollas Acero Solar x9 Piezas
TRAMONTINA
Tetera con Silbato 2 Litros
S/ 799.90
CÓD.: 20008941

Extractor de Jugo
Electric Life
350 Watts
S/ 119.00
CÓD.: 20009411

Cocina Eléctrica Fénix
taurus
1 Hornilla
S/ 59.90
CÓD.: 20009779

Set x3 Cuchillos
Oster
+Afilador Ganger
S/ 49.90
CÓD.: 20009508

Jarra Tivoli 2.3 Litros
Luminarc
Vidrio
S/ 24.00
CÓD.: 20009699

Libro Clásico
Coquito
S/ 14.90
CÓD.: 20009722

Set x6 Vasos Liberty Long Drink
295 ml
S/ 11.90
CÓD.: 20009599

PAMELA LÓPEZ

DENUNCIA A CUEVA POR SUS HIJOS

INSTAGRAM



✚ Trujillana acusa a pelotero de Cienciano por violencia familiar en contra de menores.

✚ No tiene problemas en darle el divorcio para que se case con Pamela Franco.



ARRIBA, PAMELA LÓPEZ Y SU ABOGADA, ROSARIO SACIETA, Y AL LADO, CUEVA, QUE SIGUE DE ESCÁNDALO EN ESCÁNDALO.

S. Quiñonez / O. Lozano.

¡Se cansó de conciliar! Pamela López dio una conferencia de prensa, acompañada de su abogada Rosario Sasieta, para anunciar que interpondrá una nueva denuncia contra su todavía esposo Christian Cueva, por violencia psicológica contra los tres hijos que tiene con él.

El pronunciamiento se da después de que la denuncia por violencia física y psicológica contra el polémico futbolista fuera archivada.

"Hemos tomado conocimiento de que el ofrecimiento de pago que el señor Christian Cueva ha realizado de los alimentos de sus hijos ha sido declarado improcedente desde el 18 de octubre del año pasado. Esta situación de quitarle a sus hijos, no comunicar a la madre por si acaso aquí está el dinero (...) Vamos a iniciar una denuncia", manifestó la doctora Sasieta.

"Yo me quiero divorciar"

Finalmente, Pamela López niega que sea ella la que no quiere darle el divorcio a Christian Cueva, para que se pueda casar con Pamela Franco. "Yo soy la principal interesada en poder divorciarme", dijo la animadora de eventos.

SE QUIEBRA POR SITUACIÓN

Por su parte, López se mostró indignada porque Aladino no cumple con la pensión de sus tres pequeños con él y aclaró que ella quiso conciliar, por eso no presentó una demanda.

"Me siento triste e indignada. Es un sentimiento que no puedo explicar, porque cuando eres mamá y ves a tus hijos tan vulnerables, sabiendo que se juega con sus alimentos y de quien viene es el progenitor, es bastante bajo", sostuvo casi llorando.

López no quiso confirmar si su actual relación con el salsero Paul Michael provocó algún tipo de represalias por parte de Cueva en contra de ella.

DEL Hecho AL Dicho
CON JAIME CHINCHA
Programa político que combina análisis, entrevistas y participación del público para ofrecer una visión única de la actualidad.
En vivo los lunes a viernes
a las 12:00 p.m. por
LR+ El canal streaming de La República.
LRMAS.COM

LA PUCA

"MI HIJO ME HA VISTO TRISTE"

✚ Actriz se confesó con Karla Tarazona en el podcast Mamá 24/7 de **el Popular**.



ACTRIZ SACA ADELANTE A SU HIJO GRACIAS A SU TRABAJO.

DIFUSIÓN

INSTAGRAM

¡Saca adelante a su hijo! Susan Cristán, más conocida como La Puca, estuvo como invitada en el podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se emite todos los miércoles en las redes sociales de **el Popular**.

La actriz cómica reveló detalles de la dura crianza de su pequeño hijo, pese a la separación de su ex esposo y los momentos complicados que le tocó vivir.

"Yo quiero tener un buen papá, porque no solamente el padre es quien engendra. Un buen padre es quien está emocional y económicamente. Mi hijo sabe bien que su padre tiene que asumir las consecuencias, si más adelante no asume sus responsabilidades", expresó.

CON TERAPIA PSICOLÓGICA

Además, la humorista dijo que lleva a su pequeña a terapia para que pueda entender la separación con su padre.

"Mi hijo me ha visto llorando de tristeza, pero le tuve que decir que todo iba a pasar. Incluso, lo tuve que llevar a terapia psicológica porque me pregunta por qué papá y yo no estamos juntos", agregó. (O.L.)

HOMBRES A LA PLANCHA

DE GIRA POR EL NORTE


SE VAN DE VIAJE A TRUJILLO Y PIURA.

DIFUSIÓN

Después de los sold outs que tuvieron en Juliaca y Arequipa, el pasado mes de marzo, los Hombres a la plancha se alistan para cantarle al amor y al desamor con el mejor show musical, este fin de semana en Trujillo y Piura.

El Club Trujillo, en la Ciudad de la Eterna Primavera, será el primer lugar a donde llegarán hoy 11 de abril, mientras que en Piura el escenario será el Fundo Stewart mañana.

Yaco Eskenazi, Gino Assereto, Thony Valencia, Marco Zunino, Stefano Meier, Juan Carlos Rey de Castro y Luis Baca expresaron la enorme alegría que sienten de poder llevar el show a todo el Perú.

El elenco de Hombres a la plancha promete al público a vivir una noche inolvidable y cantar los más grandes éxitos de amor y desamor. (O.L.)

P
Emprende y crece
con el Popular
Una sección dirigida a tu espíritu emprendedor
Entrevistas y videos informativos
Tips y consejos útiles y fáciles
Recursos y herramientas para ti
¡Impulsa tu negocio!
Entérate más en www.elpopular.pe y los lunes y miércoles en tu diario el Popular

ALIANZA EMPATÓ 2-2 CON SAO PAULO POR LA LIBERTADORES

¡Puntazo!

Victorianos perdían 2-0 y en gran reacción igualaron con goles de Castillo y Quevedo.

Carlos Lara Porras

SAO PAULO. Histórico. Un empate con sabor a triunfo consiguió Alianza Lima al mostrar gran poder de reacción en el Morumbí al igualar 2-2 al Sao Paulo, que le ganaba 2-0 y que parecía una noche de terror para los victorianos.

El partido se presentaba complicado, más aún por la defensa inédita que presentaron los blanquiazules por las suspensiones, y fue ese su talón de Aquiles en el primer tiempo ante el Tricolor que sacó provecho de ese sector.

Si bien el equipo paulista tuvo el control del cotejo, Alianza generó llegadas y tocó la puerta de gol cuando el marcador iba en blanco, como el remate de Lavandeira que desvió Rafael y el disparo de Barcos que remeció el travesaño y que desperdició Quevedo al cabecear desviado.

En cambio, Sao Paulo no perdonó y sobre los 32 minutos, Ferreira, en una gran jugada por la izquierda, superó a Huamán y remató al primer palo para inaugurar el marcador. Cinco minutos después, Marcos Antonio lanzó un centro desde la izquierda para que Ferreira marque su doblete.

Pudo llegar el descuento para los íntimos, pero el remate de Quevedo fue salvado por Rafael.

En el complemento, Alianza mejoró y en una gran jugada colectiva que inició Barcos, Gaibor asistió a Eryc Castillo, quien definió bien ante Rafael para anotar el descuento.

Alianza se animó, perdió el miedo escénico, fue atrevido y un centro de Huamán permitió que Quevedo (31'), en una espectacular tijera, ponga el empate. ¡Qué golazo!

Alianza resistió bien los minutos restantes ante el asedio de Sao Paulo, que sobre el final le pudo ganar, pero el palo jugó a favor de los blanquiazules ante el remate de Calleri.

SAO PAULO 2		ALIANZA LIMA 2	
Rafael	(6)	Viscarra	(6)
Ferraresi	(6)	Huamán	(5)
Arboleda	(5)	Noriega	(7)
Franco	(5)	Velásquez	(5)
Díaz	(5)	Lagos	(5)
Antonio	(6)	J. Castillo	(6)
Alisson	(6)	Lavandeira	(6)
Ferreirinha	(7)	Gaibor	(5)
Lucas Ferreira	(7)	E. Castillo	(7)
Luciano	(7)	Quevedo	(8)
Calleri	(6)	Barcos	(7)
DT: L. Zubeldia		DT: N. Gorosito	

GOL: Ferreirinha 32', 37' (SP); E. Castillo 66', Quevedo 76' (AL)
CAMBIOS: Tresoldi (5) x Arboleda, Wendell (5) x Ferreirinha, Cedric (5) x Ferraresi, Matheus (s/p) x Díaz (SP); Guerrero (6) x Barcos, Cari (6) x Lavandeira, Delgado (5) x Castillo, Amsifuen (s/p) Velásquez, Gómez (s/p) x Castillo (AL).
TA: Antonio (SP); Noriega (AL)
ÁRBITRO: Alexis Herrera (VEN) (bien)
ESTADIO: Morumbi, Sao Paulo

GRUPO D

EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DG	Ptos
1. Libertad	2	2	0	0	+3	0	+3	6
2. Sao Paulo	2	2	1	0	+3	2	+1	4
3. Alianza Lima	2	0	1	2	3	-1	1	1
4. Talleres	2	0	0	2	3	-3	0	0

PRÓXIMA FECHA: Alianza vs. Talleres (22-04-05), Libertad vs. Sao Paulo (23-04-05)

Bustos en la mira de Olimpia

Fabián Bustos, entrenador de Universitario, suena fuerte en Olimpia de Paraguay para ser el reemplazante de Martín Palermo, quien fue despedido tras la goleada que sufrió el Rey de Copas ante Vélez Sarsfield por la Copa Sudamericana.

Se supo que el cuadro paraguayo ya sondeó al entrenador argentino y estaría dispuesto a pagar la cláusula de rescisión que tiene el técnico argentino con Universitario. Conversará en los próximos días con el representante del argentino para hacerle la propuesta formal.

Se supo que es la tercera vez que Olimpia le hace una propuesta a Bustos, las dos veces anteriores no se cristalizó porque tenía contrato vigente con otros clubes. En esta ocasión podría darse su llegada al cuadro paraguayo. (C.L.P.)



Cueva se encuentra en evaluación

CUSCO. Christian Cueva entrenó ayer con el plantel del Cienciano, pero no es seguro que juegue este sábado ante Alianza Universidad, ya que en los últimos partidos el cuadro cusqueño tuvo buen desempeño sin él, que no desea alterar el entrenador Cristian Díaz.

Aladino no fue considerado en los últimos cotejos por decisión técnica, ya que estuvo desconcentrado últimamente en temas extradeportivos, además físicamente no se encuentra bien.

Se supo que Aladino, quien tiene contrato hasta fin de año, se encuentra en evaluación, ya que hasta el momento el comando técnico y la dirigencia no están satisfechos con su rendimiento, pues consideraban que iba ser un baluarte en el equipo, pero hasta el momento el volante no se ha podido consolidar en el cuadro imperial.



FUE CESADO POR MALOS RESULTADOS

Farré no sigue en Cristal

Mosquera o Tiago Nunes podría asumir el equipo celeste.



SALIDA DE FARRÉ SE VEÍA VENIR POR LO MAL QUE LE VA AL EQUIPO EN TODO.

Los días de Guillermo Farré al frente de Sporting Cristal llegan a su fin, tras los malos resultados del cuadro cervecero en la Liga 1 y la Copa Libertadores.
El 3-0 sufrido ante Bolívar por la Copa Libertadores ahondó la crisis en el equipo rimense. Ayer, después de que el plantel celeste regresara de Bolivia, se reunió la dirigencia y tomó la decisión de dar por finalizado el ciclo del técnico argentino.

Farré ayer no dirigió el entrenamiento del cuadro celeste que fue en horas de la tarde.

La dirigencia del club cervecero se reunirá con Farré para llegar a un acuerdo en lo contractual para luego anunciar oficialmente su salida del club.

Cristal es último sin punto alguno en el grupo G de la Copa Libertadores y en el Torneo Apertura es sexto con 10, a 8 del líder Melgar.

Trascendió que Roberto Mosquera o Tiago Nunes podría ser el reemplazante de Farré. El primero está libre, mientras que el estratega brasileño se encuentra en la Universidad Católica de Chile, pero no la pasa nada bien.



Kimberly va por el tetra

LISBOA. Con el objetivo de lograr por cuarta vez en su carrera la medalla de oro en el Gran Premio Internacional de Rio Maior, la peruana Kimberly García competirá mañana en Portugal en la prueba de los 20 km de marcha atlética femenina. Otro peruano que participará en la carrera es César Rodríguez.

PROPUESTA DE LA CONMEBOL

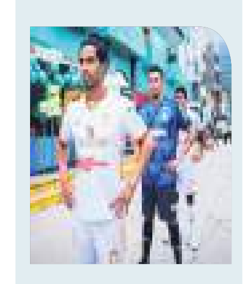
Mundial con 64 equipos



ASUNCIÓN. La Conmebol, a través de su presidente Alejandro Domínguez, presentó a la FIFA una propuesta formal para que la Copa del Mundo 2030 se juegue con 64 equipos.

La propuesta de Domínguez, de aumentar 16 selecciones más para el Mundial 2030, llevaría otra vez a ampliar la cantidad de clasificados por confederación, con lo que la Conmebol tendría prácticamente a todas sus asociaciones dentro de la Copa que se realizará dentro de cinco años.

El Mundial de 2030 será único, con partidos en seis países de tres continentes: Argentina, Paraguay y Uruguay, que serán los anfitriones iniciales, y España, Portugal y Marruecos, que tomarán el relevo.

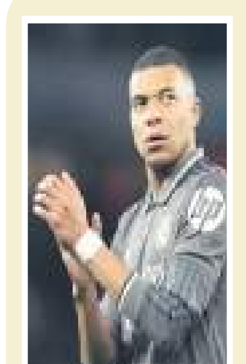


Ayacucho FC recibe a UTC

La octava fecha del Torneo Apertura de la Liga 1 se dará inicio hoy con el partido que afrontarán Ayacucho FC y UTC, desde la 1:15 p.m. en el Estadio Municipal de Huanta.
Después, en Andahuaylas, Los Chankas intentará vencer a Sport Huancayo, a partir de las 3:15 p.m.

EMBARGÓ 55 MILLONES DE EUROS AL PSG

Mbappé da pelea



RECLAMA PAGOS ATRASADOS.

PARÍS. Kylian Mbappé consiguió un embargo con carácter "cautelar" de 55 millones de euros al PSG en concepto de salarios y primas impagadas que reclama a su antiguo club, anunciaron sus abogados.

Mbappé, que dejó el PSG en 2024, solicita el pago de los últimos tres meses de salario de su contrato de trabajo, así como las primas de fichaje y de ética.

El miércoles, el juez de ejecución del tribunal judicial de París autorizó que se llevara a cabo un embargo precautorio de las cuentas del club a petición del jugador.

El PSG "irá al tribunal laboral sin problema", respondió a la AFP una fuente del club, afirmando que Mbappé "no va a ganar".



PODEROSO CURANDERO ESPIRITISTA
★EMILIO★
SE ALEJO DE TI? ES INFIEL? BASTA DE SUFRIR SOY EXPERTO HACIENDO AMARRES DE AMOR Y SEXO CON MAGIA NEGRA Y RITUAL DE AMOR PARA DOMINAR Y UNIR ESPOSO ENAMORADOS AMANTES Y PAREJAS DE TODO SEXO Y EDAD. VOLVERA SIN QUE LO LLAMES NI BUSQUES ALEJO AMANTES Y RIVALES CURO BRUJERIA DAÑO ENFERMEDADES NEGOCIOS SUSTO HAGO AMARRES A DISTANCIA GARANTIZADO
LUN. A SAB. 8 AM A 6 PM 996216888
AV. IQUITOS 715 OF. 302 LIMA
a 2 cdras. de la plaza Manco Capac La Victoria

AMARRA AL INSTANTE
AL AMOR DE TU VIDA PARA SIEMPRE
SI TE DEJÓ VOLVERÁ ARREPENTIDO Y HUMILLADO A PEDIR PERDÓN EL O ELLA
EXPERTO CURANDO Y UNIENDO PAREJAS SEPARADAS JAMAS TE SERA INFIEL
AMARRES A NIVEL NACIONAL Y EXTRANJERO
PAGUE SOLO S/120
CONSULTA PREVIA CITA
L - D - DE 9 AM A 7 PM LIMA
942674823 JR.CARABAYA 331 OF. 309 C. COMERCIAL GUIZADO HNOS

MAGIA ESPIRITUAL
LAS HUARINGAS - HUANCABAMBA
ANTONIO SANTOS
PODEROSO AMARRE DE AMOR
RECUPERA A TU PAREJA
ENAMORADO DESESPERADO
RENDIDO DE AMOR A TUS PIES
CON NOMBRE FOTO PRENDA CABELLO
MAS DE 40 AÑOS UNIENDO PAREJAS
SANATE CURATE DE HECHIZOS BRUJERIAS MALA SUERTE TRABAJO SALUD Y AMOR
CONSULTE EL TAROT
985 231 494
AV. ALFONSO UGARTE 1064 OF. 204 LIMA

LIMA 947450202
JR.DE LA UNION 446 TDA 108 1°PISO
FRENTE A MOVISTAR



HUACHO 946856899
JR. LA MERCED 159 2°PISO OF.06

TITAN GEL
AUMENTA EL TAMAÑO DE SU MIEMBRO VIRIL EN CORTO TIEMPO DE 4 - 5 CENTIMETROS, DANDOLE POTENCIA Y DICIENDOLE ADIOS A LA EYACULACION PRECOZ, PERMITIENDO MAYOR SATISFACCION
PotenciaSexual.net
Producto Extranjero 100% Natural efecto instantáneo a cualquier edad 48 HORAS Producto 100% Natural E.E.U.U.
STUD 100 E.E.U.U.
Retrasa el momento de la eyaculación
Prolonga sus relaciones sexuales con más placer
Resultados inmediatamente desde la aplicación
Producto 100 % natural y sin efectos secundarios
TestoUltra BIO PROST proExtender VigRX Plus VISA
Fundas Extensores Masturbadores Vibradores Consoladores Prótesis Arneses
Lubricantes Excitantes Feromonas Dilatadores Spanish Fly
Retardantes Jombina Cremas Sprays Próstata
LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO MENDIOLA N°3803 INT.104

proExtender
MINI MAQUINA DESARROLLADOR VIRIL
EN UNAS SEMANAS PODRAS NOTAR LOS CAMBIOS DE TU MIEMBRO EN TAMAÑO Y ANCHO CON EL USO DIARIO, UNICO METODO DOCUMENTADO PARA EL ALARGAMIENTO
bathmate
JUST ADD WATER
BOMBA PARA AGRANDAR EL MIEMBRO HASTA 7cm . ENGRUESA 30% , ERECCIONES MAS PROLONGADAS Y DURADERAS, AGRANDA EL GLANDE
www.tiendas.sexshopdelperu.com
DELIVERY A NIVEL NACIONAL - 947450202
ICA 934113372
AV.SAN MARTIN 170 2°PISO OF 204

LA MOLINA 980916589
CENTRO COMERCIAL LA ROTONDA - TDA 268 2°PISO
SAN BORJA 957806590
AV. AVIACION 2420 TDA 01
C.C MULTICENTRO - (SOTANO)
IQUITOS 991516436
AV MARISCAL CÁCERES 648
REF. 1/2 CUADRA PALACIO JUSTICIA

TU DIARIO FAVORITO PRESENTA SU NUEVA EDICIÓN DE LÁMINAS EDUCATIVAS: ¡REGALO ESPECIAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE CASA!

Colección ideal del método Coquito y el Popular


DESCUBRE LAS MEJORES ACTIVIDADES ESCOLARES A TODO COLOR.

+ Mañana adquiere tu póster especial de la colección. Recuerda que es gratis por la compra de tu diario favorito. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra

Encuentra lo mejor del método Coquito en la nueva colección de **el Popular: Coquito, mis primeras lecciones**, que incluye diversas actividades que potenciarán el aprendizaje de tus niños pequeños. Son más de 45 láminas por descubrir, con ejercicios didácticos diseñados para fortalecer la lectoescritura, el reconocimiento de letras y números de manera divertida e interactiva.

JUGUEMOS CON LA VOCAL "E"

En el siguiente coleccionable, tus hijos conocerán una nueva vocal: la "E", a través de divertidas actividades que estimularán su reconocimiento, pronunciación y escritura.

Aprenderán nuevas palabras que contienen esta vocal, reforzarán su trazo con ejercicios de caligrafía y desarrollarán su motricidad fina mediante dibujos y coloreado. Puedes complementarlo con juegos interactivos, canciones y desafíos que harán del aprendizaje una experiencia dinámica y entretenida.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema respiratorio

Enfermedades

Las enfermedades del sistema respiratorio afectan los pulmones y las vías respiratorias. Una de las más comunes es el asma, que hace que las personas tengan dificultad para respirar cuando hay mucho polvo o humo.

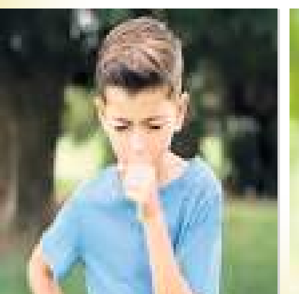
Otra es la bronquitis, que causa tos y dificultad para respirar debido a la inflamación de los bronquios. También está la neumonía, infección que hace que los pulmones se inflamen y se llenen de líquido.

Las personas con estas enfermedades pueden sentirse cansadas y tener fiebre. Para evitar que nos enfermemos, es importante no estar cerca del humo, tener una buena higiene y hacer ejercicio. Si tenemos tos o dificultad para respirar, debemos ir al doctor para tratarlas. Recuerda que cuidar de nuestros pulmones es muy importante para estar sanos.

EL DATO

La fisioterapia desempeña un papel importante en la mayoría de las afecciones respiratorias como el asma, la EPOC, la fibrosis quística y otras enfermedades.



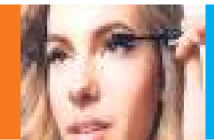




El asma y cómo combatirlo

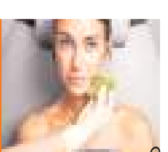
El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias, causando dificultad para respirar. Los síntomas incluyen tos, sibilancias y sensación de falta de aire, especialmente cuando hay polvo, humo o aire frío. Para combatir el asma, las personas deben seguir el tratamiento que les dé el médico, como inhaladores que ayudan a abrir las vías respiratorias. También evitar lugares con mucho polvo o contaminación.

Cuida tu cuerpo
Para unas pestañas más voluminosas, prueba aplicar dos capas de rímel. Primero, aplica una capa delgada para separar y alargar, y luego una segunda capa para intensificar el volumen.



El dato
Los productos de maquillaje veganos brindan mayor protección a la piel.

Está de moda
Piedras gua sha Estas piedras se usan para masajear el rostro, estimular la circulación y reducir la hinchazón.



COLORES, ESTILOS Y ACCESORIOS INDISPENSABLES PARA TU ARMARIO

Tendencias de moda para el otoño 2025

✚ Crea tu outfit ideal para esta temporada.
✚ La clave está en resaltar tu personalidad.

Alannis Castañeda Saavedra.

El otoño está a la vuelta de la esquina y con él llegan una serie de tendencias emocionantes que combinan nostalgia e innovación. Desde los colores más vibrantes hasta los estilos más cómodos y sofisticados. ¡Aquí te dejamos todo lo que necesitas saber!



COMPLEMENTA TU ESTILO CON BOLSOS DE CUERO Y JOYERÍA PLATEADA.

ESTILOS Y SILUETAS

Este otoño trae la tendencia "Moto Boho", fusión entre el estilo motero, con y chaquetas de cuero, y el bohemio, con blusas sueltas y accesorios vintage. Es un look audaz y femenino.

UN TOQUE DE COLOR

El rojo estará presente en abrigos y accesorios. Su tono vibrante aporta frescura y sofisticación, ideal para iluminar los días grises de la temporada. ¡Magnífico!

CALZADO QUE SORPRENDE

Para el otoño de 2025, se llevan las botas de plataforma, botines de punta fina y mocasines con suelas gruesas.

Las botas altas y las zapatillas deportivas retro también siguen en tendencia, aportando comodidad y estilo a cualquier look.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

LOS CUIDADOS DE LA PIEL EN ESTE OTOÑO

A la piel hay que cuidarla todo el año y no solo en verano. Para tener una tez linda y radiante es esencial ser disciplinada y tener una rutina de belleza. Aquí unos consejos:

1. Hidratación: usa cremas o aceites ricos en ingredientes hidratantes como ácido hialurónico, glicerina o ceramidas para mantener la piel suave.
2. Proteger del sol: usa protector solar de amplio espectro, incluso en días nublados, para evitar el envejecimiento prematuro y otros daños a la piel.
3. Cuidados nocturnos: usa los serums regeneradores o mascarillas hidratantes, que ayudan a la piel a recuperar su equilibrio.

*Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
m.gomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Chicharrón de pota en salsa de choclo

INGREDIENTES

- 200 gr. de papa blanca.
- Una papa blanca mediana.
- Aceite vegetal.
- Una cebolla pequeña.
- Una taza de choclo desgranado.
- Una cda. de ají colorado.
- Una cda. de ají amarillo.
- 4 cdas. de maicena.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

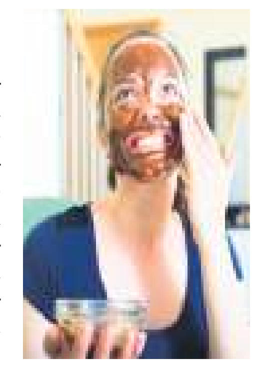
Lavar la papa, sancochar, pelar y partir en tajadas. Lavar la pota y quitar la piel, hervir por cinco segundos con agua y sal; luego, cortar en trozos largos medianos, sazonar con ajo, ají colorado; pasar por maicena y freír en aceite. Sancochar el choclo y licuar. Freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, ajo, ají amarillo; agregar el choclo licuado, agua; cocinar. Servir el chicharrón de pota en salsa de choclo acompañado con arroz y papa en tajadas.

Secreto del chef
Para una fritura perfecta, debes calentar el aceite unos cinco minutos y usar una olla honda para una mejor cocción.

TIPS TIPS TIPS

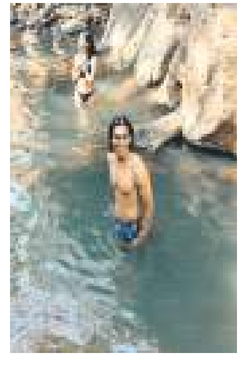
1 LA EXFOLIACIÓN CORPORAL DE CAFÉ

Si buscas una exfoliación corporal natural, la cafeína es una excelente opción. Mezcla café molido con aceite de coco o aceite de oliva y úsalo en la ducha para eliminar células muertas. La cafeína ayuda a mejorar la circulación, dándole a la piel un aspecto más suave.



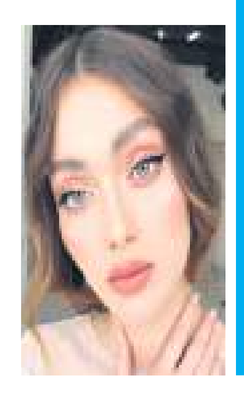
2 IMPLEMENTA EL USO DE AGUA TERMAL

El agua termal no solo es refrescante, sino que también ofrece múltiples propiedades calmantes. Es perfecta para aplicar después del maquillaje, en la playa o cuando tu piel necesite un poco de alivio. Si tienes piel sensible o irritada, te será de utilidad, ya que es básico para tener siempre a mano.



3 USA UN MAQUILLAJE MONOCROMÁTICO

¡Está en tendencia! Se trata de un estilo de maquillaje en el que eliges un color y lo aplicas en varias áreas del rostro, utilizando los productos que tengas al alcance. Puedes optar por tonos rosados o cálidos y aplicarlos en los ojos, mejillas y labios para un look armonioso. Lucirás hermosa en segundos.



Gaturro



Sudoku

		5			1		3	
		4		9	7		2	6
7	2				4	1		
4			2				9	
	3	8			9	2		
		1	3		6	8	4	
8	7		1				6	5
					5			
5		9	7	6		3		8

Las 7 diferencias

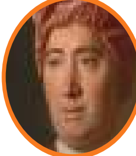


Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

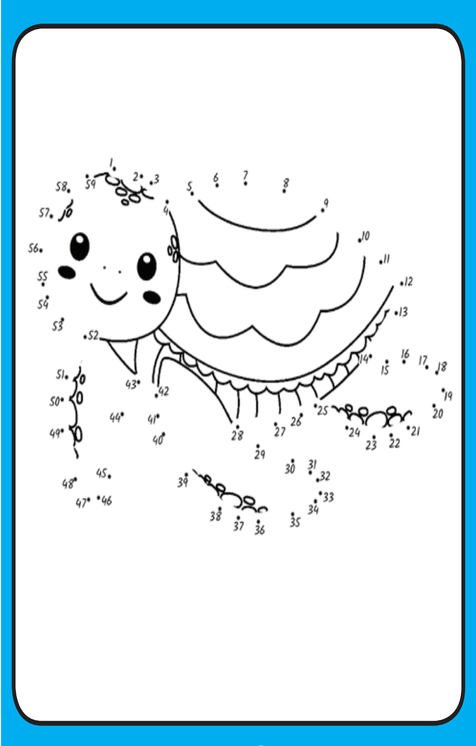
"Debemos obrar como hombres de pensamiento; debemos pensar como hombres de acción."


a) William Wynn Westcott


b) David Hume


c) Henri Bergson

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Todo tiene solución
Todo en esta vida tiene solución...

Menos una mujer celosa.

acertijo

Termómetro de mercurio
¿Por qué es recomendable dejar de usar los termómetros con mercurio?

Soluciones de ayer

ISMAEL
ERIE TIM
ATSA TI
ENO RAER
LI SOLRAC O
ÑIN ANALANAOMK
OSEL DMLU
AMLA AINEK
BAO ZIYI
OER M ORAN
NAZHANG SEROLF
ITO DE IANO
ROLRAHCE
IPAORU M
DA SALSA
ZR LEUN

AEKSLONWTFYUMZJIBCHGXERV
QPUYMKFCGRIAWVOHLEXDSOQN
SBJAUICMOVXEUDGZKYSPRWBP
TSORENOISIMIAXGKUXISVMAC
OCOMUNLJRBMROJIAHRPZUROC
WNGEKSQYDXICMTELIIHGRQOP
DOIVSAYLZPOFFNNTIPWOCBVD
GIJMYTKHSNXRASUEEAQSELAS
WCZGADLNJYKSIAFXIUDJSOGF
EAPYVCIURCOTLUBNIMHOOEAP
ZGSDKWNTACYCOUJAXLICRMBQ
SEILRTPOIADSHCSFJWSCIACT
ORAFORWAUHEAIXDISIQLEPVM
TGIOLACDWRKPJQZGCHIBJRMS
UNRZRIMHOULNACKNJAGOEYCS
TOADOUZDGNTXSSAAEDESDOFV
ICMNCDAQVPCHKRSEJZXLUNBY
TREGDRFIGURAFXHZRWOMTCJQ
SSLAESOIGELOCGMLSCAYNNIU
NVOPHSANTACKELRTSHADEFYK
ICOVITNEVERPUGJONPYVVRUL
WOAOZHGCSEKTIBBDXINTUAUR
CJQGLWVHDANAISELASEFJPQS
UWTHDKRNABCMAMETSISGDBKW



1	5	8	6	4	9	2	7	3
3	4	9	2	7	5	8	1	6
2	7	6	1	3	8	5	9	4
6	8	3	7	2	1	4	5	9
7	1	4	5	9	6	3	8	2
5	9	2	3	8	4	1	6	7
9	6	1	4	5	3	7	2	8
4	2	5	8	6	7	9	3	1
8	3	7	9	1	2	6	4	5

El acertijo: Sí, las personas con Alzheimer que tienen una cabeza grande poseen una mejor memoria y más capacidad para pensar que aquellos pacientes con la misma enfermedad y una cabeza más pequeña, incluso si el Alzheimer acabó con la misma cantidad de neuronas en ambos casos.

¿Quién lo dijo?: Gustave Le Ben.

Sopa de letras

X	K	H	P	C	R	E	V	B	Q	G	F	D	O	Z	G	O	B	I	E	R	N	O	A
T	C	E	N	T	R	A	L	L	S	X	S	A	L	E	S	I	A	N	O	N	P	M	K
D	O	Q	A	W	Q	A	O	Y	E	B	U	M	O	P	R	C	C	Z	F	L	S	V	I
X	D	J	H	K	G	K	E	Q	N	A	G	I	R	H	O	V	A	L	P	T	D	W	Y
F	H	S	B	J	F	Z	M	E	V	D	R	N	B	I	C	A	S	T	U	W	Q	O	P
L	K	Y	J	G	E	A	I	L	I	M	A	F	N	H	W	E	R	U	O	M	S	A	I
G	V	X	D	F	M	T	Z	K	J	N	B	S	L	M	A	R	R	Z	B	L	D	K	W
L	G	N	S	C	E	C	V	P	H	I	T	Q	J	V	A	N	Z	E	O	C	I	P	U
G	A	J	S	Y	N	X	O	B	E	I	T	W	M	H	L	P	T	H	D	U	V	C	K
N	L	R	Y	X	I	F	M	N	T	B	E	W	G	A	R	O	I	R	E	P	U	S	A
Z	E	J	E	N	N	V	D	U	G	I	R	A	S	X	C	U	B	K	M	R	Q	N	Z
W	B	A	Y	N	A	T	T	K	M	R	C	H	V	A	M	O	R	I	J	X	S	J	N
F	C	P	N	Q	E	O	L	K	S	I	E	C	A	R	I	D	A	D	B	D	I	E	R
G	T	I	O	T	Z	G	R	S	L	E	S	G	O	K	F	W	M	C	V	P	K	S	D
A	H	W	T	F	O	H	I	O	Q	C	L	I	A	I	Z	U	J	G	N	B	A	U	R
S	L	S	C	V	Y	N	T	F	A	S	W	A	O	C	C	T	J	U	E	C	Z	S	D
O	Q	S	S	O	H	S	I	V	M	R	E	Q	I	N	I	I	C	Z	V	J	A	N	X
I	G	A	E	A	O	S	O	O	Z	I	B	D	I	C	E	O	F	U	K	S	Y	F	J
G	C	X	G	P	N	L	A	L	P	U	L	T	E	R	O	R	N	I	V	Y	I	V	J
I	S	A	A	P	I	A	Q	E	W	N	A	E	M	O	J	S	O	H	T	I	M	K	L
L	T	W	X	N	Q	V	M	B	C	L	U	P	F	R	A	W	Z	S	Y	N	D	X	Q
E	I	U	F	M	H	D	B	R	I	E	O	P	C	L	G	F	S	P	G	I	O	A	T
R	C	S	A	R	B	O	Z	A	E	M	X	U	N	H	R	V	Y	T	D	F	W	P	B
L	J	G	R	E	H	S	C	O	Z	H	P	U	Q	X	K	I	M	N	J	A	P	O	N

HERMANAS DE LA CARIDAD DE JESÚS

- ANTONIO
- APOSTÓLICA
- CARIDAD
- CATÓLICA
- CAVOLI
- CENTRAL
- CONGREGACIÓN
- DERECHO
- FAMILIA
- FEMENINA
- GENERAL
- GOBIERNO
- HERMANAS
- INSTITUTO
- ITALIA
- JAPÓN
- JESÚS
- MISIONERO
- MIYAZAKI
- OBRAS
- PONTIFICIO
- RELIGIOSA
- ROMA
- SALESIANO
- SEDE
- SOCIALES
- SUPERIORA
- VIDA

Consultorio sentimental

¿Cómo saber si ella corresponde a mi amor?

DANIEL (32). Doctora Cora, conocí a una chica muy linda en el trabajo, y aunque al principio era solo admiración, pronto me descubrí buscando excusas para estar más cerca de ella. Tenemos una buena relación, pero a veces siento que hay algo más; están esas miradas que se prolongan y sonrisas coquetas. Hace unas semanas, salimos con un grupo del trabajo; fue ahí cuando bailamos juntos por primera vez, y en ese momento sentí algo único, como si el mundo se detuviera. Sin embargo, no sé si lo que siento es mutuo o solo una ilusión, y temo arruinar nuestra amistad si me arriesgo a confesar mis sentimientos. ¿Qué hago? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Daniel, el amor siempre implica un riesgo. Lo que describes podría indicar interés, pero antes de decirle lo que sientes, intenta acercarte más y fortalece la confianza. Cuando sientas que es el momento, habla con ella y exprésale tus sentimientos de manera simple y directa, sin presionarla. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Toma esa pérdida sentimental como una oportunidad para fijarte en tus errores y corregir ciertas conductas que solo te traían problemas. Los cambios serán positivos y acercarán un nuevo amor.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Sientes que entre tú y esa persona algo ha cambiado, su actitud ya no es la de antes; no pierdas la calma y propicia un diálogo armonioso. Si lo haces, entenderás sus motivos y ambos rectificarán.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No te resistas a esa conversación, esa persona desea disculparse y aclarar los malos entendidos que los habían separado. Si eres más receptiva, volverá la armonía a tu vida sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
La lucha no es externa, es el momento de enfrentar tus propias inseguridades y tus celos, pues estos te hacen ver engaños donde no hay nada. Si recuperas el equilibrio tu vida amorosa cambiará.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes que aprender a ser paciente y dejar que tu pareja se exprese a su manera, presionarla e imponer tus ideas sería motivo de discusiones innecesarias. De ti depende la tranquilidad.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que dividir tu tiempo entre actividades personales y asuntos de tipo familiar que requieren de atención. Evita recargarte y busca el apoyo de tu entorno para que todo se pueda resolver.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Despejas tu mente de ideas negativas, todo empieza a tornarse más claro gracias a ideas brillantes que tendrás. Este fin de semana resolverás problemas que te preocupaban, volverá tu tranquilidad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Controla tu carácter y que no te falte tacto si deseas conciliar con esa persona que se muestra tan esquiva contigo. Saber dominarte mejorará significativamente tus relaciones personales.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Culminarás de manera satisfactoria algunas obligaciones pendientes. Tu tiempo libre lo invertirás en actividades recreativas que compartirás con tus seres queridos. Te sentirás en armonía.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No tomes a la ligera las diferencias que tienes con esa persona, es el momento de escucharla y entender el porqué de su inseguridad. Solo así lograrás conservar estabilidad en tu relación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Aunque tengas motivos para juzgar a esa persona, mostrarte dura en tus comentarios despertaría un ambiente de tensión que ninguna de las partes desea vivir. Conserva la diplomacia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Llegan noticias que te sorprenderán, ellas cambiarán tu manera de pensar respecto a una persona que habías juzgado erróneamente. No lo dudes y anímate a pedir disculpas, te sentirás mejor.



ANTES DEL MEDIODIA · APOCOPE DE SANTO · RUTENIO · ...INCLAN ...CARDOZO · AHORA (INGL.) · SEÑOR (ABREV.) · CIUDAD DE FRANCIA · TRIPLICADA · ULCERA PEQUEÑA · TRABAJO · RIO DE AYACUCHO · MATRIMONIO (PL.) · ANGSTROM · RAQUEL... (ACTRIZ) · CENTRO DELANTERO (PL.) · ACTINIO, HIDROGENO · ANTIGUA MONEDA CHINA · LA PRIMERA · DIETA (INGL.) · ARGON · ROBERTO JORDAN · INDICA EL LUGAR · ARROYO · VIENTO · POTENCIAL DE HIDROGENO · VOCAL "U" EN PLURAL · PREFIJO ENFATICO · ALFA, OMEGA · EJERCITO PERUANO · 27 Y 22 DEL ABECE · INTERJECC. CUIDADO · MOLIBDENO · TONTO · CAPITAL DE NORUEGA · FOTO (INGL.) · RECIPROCO · A,...O, U · ARRIBA (INGL.) · INSIGNIA EN FORMA DE "T" · AFIRMACION · CUADRILATERO · ANTILOPE · CALZADO · PROVECHO · VENENO (INGL.) · METRO · LETRAS VECINAS · CLORURO DE SODIO · 2 NOTA MUSICAL · CONGENITO, NATURAL · ¡Y DALE...! · SONIDO AGRADABLE

LA ÚLTIMA

ABIDOS. Un grupo de arqueólogos descubrió una gran cámara funeraria de un antiguo faraón egipcio no identificado en la antigua necrópolis del Monte Anubis en Egipto.



Sobrevive tomando su propia orina

SAGAING. Tras cinco días enterrado bajo los escombros de un hostal cerca del epicentro del terremoto en Birmania, Tin Maung Htwe contó que logró sobrevivir bebiéndose su propia orina. El hombre, de 47 años y director de una escuela primaria, se encontraba en un curso de formación en Sagaing, a unos diez kilómetros del epicentro, cuando se produjo el sismo de magnitud 7,7.

En cuanto la tierra empezó a temblar, su reflejo fue refugiarse bajo la cama. "Todo el hotel se derrumbó (...) Lo único que pude hacer fue gritar: sálvenme", explicó.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Nutrición inteligente: yodo

El yodo es un mineral esencial para la producción de hormonas tiroideas, que regulan el metabolismo celular y son fundamentales en el crecimiento y desarrollo de los órganos, especialmente del cerebro. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la deficiencia de yodo es la principal causa de lesión cerebral en fetos y lactantes, además de afectar el desarrollo psicomotor de los niños y, en casos graves, causar retraso mental.

El consumo de sal refinada excesivo genera hipertensión debido a su composición desequilibrada. En contraste, la sal marina sin refinar, especialmente la enriquecida con plantas aromáticas, contiene una mejor proporción de minerales como yodo, magnesio, calcio y potasio, favoreciendo su absorción.

Para garantizar una adecuada ingesta de yodo, es recomendable incluir en la dieta alimentos ricos en este mineral en vez de depender exclusivamente de la sal yodada. Destacan opciones como la cebolla (20 µg de yodo por cada 100 g), el ajo y las habas.

El mar es una fuente excepcional de yodo y las algas marinas son los alimentos más ricos en yodo orgánico, cubriendo las necesidades diarias recomendadas de 100 a 150 µg en adultos y el doble en mujeres embarazadas. Entre las algas más recomendadas están:

-Agar-agar (conocida como "gelatina china"), con un contenido equilibrado de yodo.

-Nori, de origen japonés, apta para consumo diario.

-Wakame y kombu, excepcionalmente ricas, recomendadas hasta tres veces por semana. Estas pueden encontrarse en tiendas de productos orientales.

-El cochayuyo (490 µg de yodo por cada 100 g), presente en mercados locales, así como el yuyo, con el que se puede elaborar un delicioso guiso.

Es importante recordar que el yodo es volátil, por lo que se recomienda consumir crudos los alimentos con cantidades moderadas y cocinar aquellos que son particularmente ricos en este oligoelemento.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV